|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | يسرى حسون مطشر الحمراني  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثيرأستخدام الواجبات الإضافية لتصحيح الأخطاء في أكتساب بعض المهارات الهجومية الاساسيةبكرة السلة |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | إشتملت الرسالة على خمسة أبواب وهي:الباب الأول: التعريف بالبحث : إذ تضمنت المقدمة، واهمية البحث، وتم التطرق عن طريقها الى المفاهيم، والاسس، والنظريات التي وضعت لتفسير عملية التعليم التي مازالت تتعارض مع بعضها البعض ومن ثم فإن الحاجة الملحة الى مزيد من البحث والتفتيش لتوسيع دائرة الضوء نحو التعلم الصحيح للمهارات الحركية المراد تعلمها. أن التطور الحاصل خلال المراحل التي يمر بها المتعلم ستظل موضع اهتمام العاملين في هذا المجال. ولقد اكدت محاولات عدة من البحوث والدراسات المختصة بالطرائق التعليمية التي تشمل أسلوبين اساسين هما : الاساليب التدريسية ، أي سلوكيات الطالب والمدرس في أثناء الدرس ، وثانيا/ استراتيجية التعليم ، اي الخطط التعليمية، وهذان الاسلوبين يهدفان الى تحقيق التدريس المؤثر، ولكل منهما إجراءاتهما المختلفة ولكنهما يشتركان في تحقيق هدف الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين نظراً لاختلاف قابلياتهم وقدراتهم . ولهذا لاحظت الباحثة: ان التلاميذ يواجهون الكثير من الصعوبات في تعلم المهارات، وخصوصا الجديدة منها . مماينتج عنه أخطاء وضعف في اداء المهارات المراد تعلمها وهذا الضعف ناتج عن عدم تشخيص الخطأ ، وبما أن الانشطة التي يؤديها التلاميذ في نهاية النشاط الاساسي تُعد واجبات أضافية ، في هذه الحالة لايرجع التلميذ مباشرة الى التمرين الاساسي ولكن يقوم بواجب أو عدة واجبات أضافية مما يساعد على تصحيح الاخطاء والحد منها . ولقد اتجهت الباحثة الى محاولة معالجة هذه المشكلة, إذ أن اغلب المدرسين يستخدمون طريقة التغذية الراجعة فقط في عملية التعلم مما يؤدي الى الملل، واستنفاذ الوقت، والجهد لديهم ، ولذا إختارت الباحثة هذه المشكلة لمعرفة أثر استخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الاخطاء لتعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية في لعبة كرة السلة لغرض إستثمار الوقت والجهد، وتسريع عملية التعلم.  وهدفت البحث الى:اولا : تحديد الاخطاء التي تحدث أثناء عملية التعلم لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة.ثانيا : معرفة تأثير أستخدام الواجبات الإضافية في تصحيح الاخطاء أثناء تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة. وافترضت الباحثة:اولا: للواجبات الإضافية تأثير إيجابي في التقليل من الاخطاء لدى مجاميع عينة البحث .ثانيا : وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة البعدية. اما مجالات البحث، فكانت:أ. المجال البشري : (30) تلميذاً لمرحلة الصف السادس الابتدائي/ مدرسة الظفرـ بغداد .ب. المجال الزماني : المدة من 24 / 2 /2008، والى 1 / 4 / 2008 .ج. المجال المكاني : في الساحات الخارجية لمدرسة (الظفر) الإبتدائية/الكرخ الاولى / بغداد .وفي الباب الثاني/ تطرقت الباحثة الى المواد النظرية الاتية : المنهج، ومفهوم المنهج ،والتعلم، ودرس التربية الرياضية، ومفاهيم التدريس، والواجبات الإضافية، فضلا عن كرة السلة المصغرة، والدراسات المشابهة.وفي الباب الثالث/ استخدمت الباحثة( المنهج التجريبي) على عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة (الظفر) الإبتدائية في بغداد،الكرخ . وبعد تحديد الإختبارات اجرت الباحثة (التجربة الاستطلاعية)، ومن ثم الإختبارات القبلية، وتطبيق المنهاج التعليمي بتتبع الخطأ وكيفية معالجته بالواجبات الإضافيةوبعد إنتهاء المنهاج تم إجراء الإختبارات البعدية ، ومن ثم جمع النتائج ومعالجتها على وفق الحقيبة الاحصائية الجاهزة (Spss) . وفي الباب الرابع/ تم عرض النتائج ومناقشتها على وفق جداول، وإشكال بيانية .اما في الباب الخامس/ فقد إستنتجت الباحثة : وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية،ولمصلحة البعدية ، وهذا ما يحقق فرضية البحث .الإقلال من حدوث الاخطاء، وتحسين الاداء الفني لمهارات المناولة المرتدة,و الطبطبة العالية ,و التهديف السلمي. وفي ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بــ:.- استخدام الواجبات الإضافية في درس التربية الرياضية ، وذلك لأهميتها في تقليل الاخطاء، وتصحيحها كما تزيد من فاعلية الدرس بطريقة افضل من الطريقة التقليدية ، وهذا ما حققته نتائج المجموعة التجريبية . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | خلود حميد عباس الزبيدي |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | إدارة التغيير وعلاقتها باَتخاذ القرار لدى رؤساء الإتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | اَشتملت الأطروحة على خمسة أبواب" الباب الأول : تضمن مقدمة البحث وأهميته إذ قامت الباحثة من خلاله بإلقاء الضوء على واحد من الموضوعات الحديثة والمهمة في مجال الإدارة الرياضية، وهي إدارة التغيير وعلاقتها باَتخاذ القرار وقد تجلت أهمية البحث والحاجة إليه في ان إدارة التغيير تتطلب قائداً إدارياً ذا كفاية ومهارة إدارية تجعله فاعلاً في إدارته يعمل ضمن مناخ ملائم ويتبع المنهج العلمي من خلال اَتخاذ القرارات الفعالة ذات الطابع المرن.  ومن أهداف الدراسة: 1. بيان مستوى القدرة على إدارة التغيير لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها.
2. تشخيص مستوى اَتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها.
3. الوقوف على طبيعة العلاقة بين إدارة التغيير واِتخاذ القرار لدى رؤساء الاتحادات الرياضية العراقية من وجهة نظر العاملين فيها .
4. التعرف على مدى تأثير اَتخاذ القرار في إدارة التغيير.

اما حدود الدراسة فهي :1. الحدود البشرية:- أعضاء الاتحادات- الحكام - المدربين في الإتحادات الرياضية العراقية
2. الحدود الزمانية: من15/2/2013 ، ولغاية 25/4/2014
3. الحدود المكانية : اللجنة الاولمبية- مقرات الإتحادات الرياضية العراقية

الباب الثاني احتوى على الدراسات النظرية المرتبطة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وأوجه الإفادة منها والاختلاف معها . أما في الباب الثالث وما احتواه من المنهجية والإجراءات الميدانية، فقد استخدمت الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته طبيعة البحث , ثم تطرقت الباحثة إلى عينة البحث المتمثلة بالأعضاء والحكام والمدربين في الإتحادات الرياضية , البالغ عددهم (332) فرداً. وقامت الباحث بأعداد استبانتين للتعرف على إدارة التغيير وعلاقتها باَتخاذ القرار لدى رؤساء الإتحادات الرياضية , الاستبانة الاولى لادارة التغيير وتضمنت (4) أبعاد والاستبانة الثانية لاَتخاذ القرار تضمنت (4) أبعاد , وبذلك أصبحت الاستبانتان ادارة التغيير بصيغتها االنهائية وللأبعاد الأربعة(41) عبارة واستبانة اَتخاذ القرار بصيغتها االنهائية وللابعاد الأربعة(40) عبارة بتعليماتهما جاهزتين للتطبيق, بعد التحقق من صلاحية الاستبانتين وملاءمتهما عن طريق إيجاد الأسس العلمية, طبقت الباحثة الاستبانتين على عينة قوامها (325) من الاعضاء والحكام والمدربين في الإتحادات الرياضية ، وبذلك أصبحت جاهزة لإجراء التحليل الإحصائي. كما تضمن هذا الباب الوسائل الإحصائية نظام ( SPSS ) لاَستخراج القيم. وتناول الباب الرابع عرض بيانات الدراسة وتحليلها ومناقشتها باَستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث لايجاد علاقات الارتباط بين إدارة التغيير واَتخاذ القرار لدى رؤساء الإتحادات الرياضية .الباب الخامس : الإستنتاجات والتوصيات  توصلت الباحثة إلى اَستنتاجات عدة كان أهمها: 1. ضرورة تفعيل إدارة التغيير التي كانت بمستوى عالي من الأهمية في تعزيز العلاقة مع اتخاذ القرار بأبعاده (تحديد المشكلة , تحديد البدائل , اختيار البديل , متابعة تنفيذ القرار وتقويمه )
2. أن توافر إمكانيات إدارة التغيير لدى رؤساء الاتحادات الرياضية وفقا لمتطلبات المرحلة الراهنة يعد عاملا أساسيا لنجاح رئيس الإتحاد في عمله الإداري ، فضلاً عن نجاحه في قيادة أو إدارة الإتحاد، وارتفاع مستوى الإنجاز.إن امتلاك رؤساء الاتحادات لاَتخاذ القرار يساعد وينمي لديهم إمكانية إدارة التغيير بأفضل الطرائق وأيسرها ، فضلاً عن زيادة إمكانية تقليل مقاومة البعض للتغيير الحاصل ، بل بالإمكان جعل المقاومين يشاركون بإحداث التغيير المطلوب .

أما التوصيات فقد أوصت الباحث ببعض التوصيات ومن أهمها:1. قيام القيادات الإدارية العليا وصناع القرار في اللجنة الاولمبية، بوضع محك للتغيير، تسعى للوصول إليه، فضلاً عن وضع آلية لإدارته، بما ينسجم مع معطيات التجديدات الرياضية والتقدم العلمي.

2- إعداد دورات تدريبية لرؤساء الإتحادات الرياضية في كيفية اَتخاذ القرار وإدارة التغيير ،على أن تدار من متخصصينِ في العلوم الإدارية ،الغاية منها تأهيلهم لإدارة التغيير، فضلا عن تدريبهم على اَتخاذ القرار لتنمية استعدادهم للعمل الاداري، والتنسيق مع جهات محلية وعالمية متخصصة في إعداد برامج ودورات تدريبية في مجال العمل الاداري . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | سهى طارق فرج نعوش |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثير أسلوب(البيلاإيروبكس) في نحت ورؤية جسم المرأة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لعملية شفط الشحوم |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | احتوت الأُطروحة على خمسأبواب:تناول الباب الأول مُقدمة البحث وأهميتهِ التي تمثلت بالسُمنة التي تُعد مِن الأمراض الأكثر انتشاراً في الوقت الحاضر , وذلك نتيجة التطور التكنولوجي الكبير , وما أنتجه من أساليب ووسائل للراحة التي ساهمت في الحد من حركةالإنسانونشاطاتهِ البدنية اليومية. وجاءت أهمية البحث التيتكمن في إن نتيجة للتطور العلمي الكبير في مجال الطب ولاسيما الطب التجميلي الذي أوجد باقة من الحلول والأساليب التي تُساعد في الحصول على نتائج إيجابية للتخلص من السُمنة , وتعديل الشكل الخارجي للجسم وبسهولة ويُسر ,وهي عمليات شفط الشحوم في مناطق مُحددة من الجسم , إلاأن هذهِ الحلول لا يُمكن لها أن تكون ذات تأثير دائم ومُستمر على جسم المرأة بعد عملية الشفط وليست هي الحل الأمثل للتخلص من الشحوم وإنما هُناك عوامل وإجراءات مهمة بعد العملية يجب الالتزام بها للمُحافظة على تناسق الجسم , وضَمان عدم عودة تراكم الشحوم في تلك المناطق التي انتزعت منها أو تراكُمِها في أماكن أُخرى من الجسم , ومن هذهِ الإجراءات هي مُمارسة التمرينات الرياضية بشكل مُنتظم وعلى وفق برنامج علمي , ونظراًلاطلاع الباحثة على مِثل هذهِ الحالات , وانطلاقاً من خبرتِها وعملها في البرامج والأساليب الخاصة باللياقة والمحافظة على الوزن ابتكرت أسلوباً تدريبياً جديداً هو (البيلاإيروبكس)الذي يجمع بين مزايا الأسلوب التدريبي البيلاتس والذي يَهدف إلى حرق الشحوم من مناطق مُحددة من الجسم , وبين مزايا الأسلوب التدريبي الإيروبيكس والذي يهدف إلى حرق الشحوم من جميع أجزاء الجسم, وأعدت برنامجاً خاصاً له لتنفيذهِ على عينة من السيدات التي أُجريت لهُنعملية شفط الشحوم من منطقة البطن , يُصاحبهُإجراء عدة قياسات(مورفولوجية ونفسية وفسيولوجية) للمرأة وحتى يكون هذا الأسلوب التدريبي المبتكر هو الأسلوبالمُتبع بعد عمليات شفط الشحوم ويُمكن تَعميمهِ على مراكز التأهيل العلاجي بالمستشفيات بعد عمليات شفط الشحوم وأيضاً على مراكز اللياقة البدنية بهدف التخلص من الشحوم في مناطق مُحددة أو مُختلفة من الجسم, ولتحسين الجوانب البدنية والصحية للمتدربات , ومن هنا تكمن أهمية البحث.وجاءت مشكلة البحث في إيجاد حل لعَدم اهتمام السيدات بِمُمارسة الرياضة بعد عمليات شفط الشحوم ,واعتقادهن بعدم عودتِها وتراكُمها من جديد في المناطق نفسهاأو في مناطق أُخرى , وذلك للمُحافظة على المظهر الخارجي الجديد من خِلال حرق الشحوم الموجودة في الجسم باستخدام أسلوب(البيلاإيروبكس), وذلك لنحت أجسامهن وتحسين حالتِهن الصحية والنفسية.وهدف البحث إلى :* إعداد برنامج لأسلوب(البيلاإيروبكس) لتحسين الجوانب المورفولوجية(نحت الجسم) ورؤيته وبعض المُتغيراتالفسيولوجية والتركيب الجسمي لدى المرأة بعد عملية شفط الشحوم.
* التعرف على تأثير عملية شفط الشحوم في نحتورؤية جسم المرأة وبعض المُتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي.
* التعرف على تأثيرأسلوب(البيلاإيروبكس) في نحت ورؤية جسم المرأة وبعض المُتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي بعد عملية شفط الشحوم .

وافترضت الباحثة :هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين:القياسات القبلية 1(قبل العملية) والقياسات القبيلة 2(بعد العملية بأسبوعين) , وبين القياسات القبلية 2(بعد العملية بأسبوعين) والقياسات البعدية (بعد البرنامج التدريبي) , وبين القياسات القبلية 1(قبل العملية) والقياسات البعدية(بعد البرنامج التدريبي) لِمُتغيرات البحث.أما مجالات البحث:المجال البشري:النساء اللواتي خضعن لعملية شفط الشحوم من منطقة البطن والبالغ عددهن (9) نساء بأعمار(30-40) سنة .المجال الزماني:المدة من ( 1/7/2013 )ولغاية (11/10/2013).المجال المكاني: مركز بـــابلـز النسائي في دولة الإمارات العربية المتحدة(إمارة عجمان) .الباب الثاني:أحتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والسابقة التي تطرقت فيها الباحثة على مجموعة من المواضيع المُتعلقة بموضوع الدراسة.أما الباب الثالث:فقد استعملتالباحثة المنهج التجريبي, وتماختيار العينةبالأسلوبالعمدي ,وهن النساء الخاضعات لعملية شفط الشحوم لمنطقة البطن والبالغ عددهن (9) نساء بأعمار (30-40 ) سنه, وأستغرق تطبيق التجربة (12) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع , وبذلك بلغ عدد الوحدات (36) وحدة تدريبية, وضمَّ هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات وخطوات إجراء البحث المُتمثلة باختيار وتحديد القياسات الجسمية والتجارب الاستطلاعية, والقياسات المُستخدمة في البحث , والأُسس العلمية لمقياس رؤية الجسم والقياسات القبلية1 والقبلية2والوسطية والبعدية فضلا عن الوسائل الإحصائية المُناسبة.أما الباب الرابعاهتمت الباحثة في هذا الباب بِعرض النتائج وتحليلها ومُناقشتها التي توصلت إليها في القياسات القبلية1والقبلية2 والبعدية وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بِعرضها على شكل جداول ثُم قامت بِتحليل تلك الجداول ومُناقشتها مُعززةً ذلك بالمصادر العلمية.واستنتجت الباحثة:1. إن أسلوب (البيلاإيروبكس) والتمرينات المُصممة من قبل الباحثة , هي تِمرينات ذات مردود إيجابي في التخلص من الشحوم في جميع أجزاء الجسم مِما أدى إلى تغيرشكل الجسم ونحته , وبالتالي ساعدت أفراد العينة على تغيرالرؤية السلبية لصورة أجسامهن والنظر لأنفسهن بشكل إيجابي وحبهم لذاتهم الجسمية من خِلال شُعورهن بالقوام المٌتناسق والمَمشوق.
2. تحسين بعض المُتغيرات الفسيولوجية , وذلك بحصول تكيف في عضلة القلب والتي أثرت بشكل جاد في الصحة العامة للجسم.
3. تحسين التركيب الجسمي لِجسم المرأة بعد عمليات شفط الشحوم مِن خِلال خفض نسبة الشحوم , وتوازن نسبة السوائل , وزيادة نسبة العضلات في عموم الجسم.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| h اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | 1. التربية الرياضية للبنات
 |
| الاسم الثلاثي | 1. سوزان صادق داود
 |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثير تمرينات باستخدام جهاز مصمم ومصنع بالحبال المطاطية لتطوير القوة الخاصة والأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات المعدة على الجهاز المصمم والمصنع من قبل الباحثة باستعمال الحبال المطاطية، وقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات المبارزة في نادي الفتاة والبالغ عددهن (12) لاعبة، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبات واستمر البرنامج التدريبي مدة (9) اسابيع تنفيذ بواقع (3) وحدات في الاسبوع، وكان الزمن المدد لتنفيذ التمارين على جهاز الملتي جم (30) دقيقة باستخدام الاسلوب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع والمنخفض الشدة. وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية والتي تضمنت تطور المجموعة التجريبة في جميع اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية وان الجهاز الذي صنع اثبت فاعليته كوسيلة تدريبية مساعدة في تطوير هذه القدرات وتوصي الباحثة بضرورة استعمال اجهزة ووسائل متنوعة وسهلة في التدريب، وهذه المواصفات ساعدت بشكل ملحوظ في انجاز مثل هذه التمارين سواء كانت بدنية او مهارية اوحركية، ويمكن استعمال هذا الجهاز في معظم الفعاليات الرياضية كما توصي الباحثة اجراء دراسات اخرى نفسية ووظيفية على لاعبات المبارزة.  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | هدى صالح محمد القيسي |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثير استعمال بعض وسائل الاستشفاء في مؤشرات التعب و الانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | أن عملية الاستشفاء أو الراحة تمثل في مجال التدريب الرياضي عنصرا أساسيا لتقديم المستوى, ولكي تكون تلك الراحات ذات تأثير ايجابي يجب أن تكون مقننة فسيولوجيا, ومناسبة, خاصة في تدريب المعسكرات أو في فترة الأعداد الخاص التي تتطلب وحدات تدريبية مكثفة وذات شدد عالية, أي التدريب لساعات طويلة مما يشكل تعب وضغط على اللاعب. وتكمن أهمية البحث في استخدام الباحثة وسيلتين استشفائية, احدهما وسيلة الكترونية متطورة وهو جهاز سحب الطاقة السلبية من جسم الإنسان , كنوع من أنواع وسائل الاستشفاء المتطورة التي تساعد اللاعبة على الاسترخاء والتخلص من السموم والضغوط التي تعرضت لها أثناء التدريب. والوسيلة الثانية هي المشي على الرمال المبللة لمدة (10-15) دقيقة بعد الوحدة التدريبية, لما للمشي من أثار ايجابية على المستوى الجسدي والنفسي. وكلا الوسيلتين الاستشفائية تترجم ما يسمى بعلم الانعكاس أي الرفلكسولوجي الذي يهدف إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي وينشأ ظروف ايجابية تساعده على معالجة نفسه بنفسه لانعكاس الحالة الصحية على القدمين, بسبب الاتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء والأعصاب والغدد في الجسم وبين مناطق ردات الفعل المعنية في باطن القدم والأصابع وإطرافها وجوانب القدمين. ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة اقتراح منهاج استشفائي مستمر وبطريقة مقننة بعد الوحدات التدريبية حتى يتحقق أفضل أداء مهاري وبدني أثناء التدريب , وما ينعكس ايجابيا على تحمل الأداء في التدريب والمنافسة. وتهدف الأطروحة إلى التعرف على تأثير بعض الوسائل الاستشفائية (جهاز سحب الطاقة السلبية والمشي على الرمال المبللة وتمرينات التهدئة والاسترخاء) في بعض مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة.وافترضت الباحثة - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة.- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في مؤشرات التعب والانتباه المركز و تحمل الأداء لدى مجاميع عينة البحث. لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي. اذ تم اختيار لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة والبالغ عددهن (18) لاعبة بالطريقة العمديه, وللأسلحة الثلاثة(سلاح الشيش, سلاح السيف, سلاح سيف المبارزة) ، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى ثلاث مجاميع (مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة), وتحتوي كل مجموعة على (6) لاعبات, يتدربن المجموعات الثلاث بنفس المنهاج التدريبي, ويتعرضن لنفس مكونات الحمل التدريبي, ما عدا الاختلاف في المتغير المستقل وهو (الوسيلة الاستشفائية) بعد الوحدة التدريبية, وبعد التأكد من تجانس عينة البحث والتكافؤ بين المجاميع الثلاثة, تم أجراء الاختبارات القبلية, ومن ثم تطبيق المنهاج التدريبي والاستشفائي.  وبعد الانتهاء من الوحدة التدريبية اليومية تنتقل المجاميع الثلاث إلى أداء المنهاج ألاستشفائي وكما يأتي :-- تؤدي المجموعة التجريبية الأولى مباشرة بعد الوحدة التدريبية المنهاج ألاستشفائي أي الجلوس على جهاز (Bio-Tox Pro), جهاز سحب الطاقة السلبية لمدة 30 دقيقة. - تؤدي المجموعة التجريبية الثانية مباشرة بعد الوحدة التدريبية المنهاج ألاستشفائي أي المشي على الرمال المبللة ولمدة 15 دقيقة .- تؤدي المجموعة الضابطة مباشرة بعد الوحدة التدريبية تمرينات تهدئه واسترخاء ولمدة (15دقيقة). أي العودة للنبض الطبيعي قبل التدريب.  وبعد الانتهاء من المنهاج التدريبي والاستشفائي تم أجراء الاختبارات البعدية, ومن ثم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة الحقيبة الإحصائية. وبعد عرض وتحليل البيانات التي حصلت عليها الباحثة استنتجت ماياتي:-- اثرت وسائل الاستشفاء المستعملة بشكل ايجابي في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء للمجموعات البحثية الثلاثة . - تعد وسيلة المشي على الرمال المبللة أفضل وسيلة استشفائية للاعبات المبارزة ويليها جهاز سحب الطاقة السلبية, في خفض مؤشرات التعب ( معدل النبض وقت الراحة وبعد الجهد، وحامض اللاكتيك ) وزيادة الانتباه المركز وتحمل الأداء.  - يعد جهاز سحب الطاقة السلبية أفضل وسيلة استشفائية في (خفض مؤشر تركيز اليوريا ورفع تركيز البوتاسيوم والكالسيوم), للاعبات المبارزةتوصي الباحثة بــــ:-التأكيد على استعمال وسائل الاستشفائية قيد البحث ( جهاز سحب الطاقة السلبية والمشي على الرمال المبللة أو حافات الشواطئ بعد الوحدات التدريبية ذات الأحمال التدريبية العالية والمكثفة وكذلك بعد المنافسات الرياضية للاعبي ولاعبات المبارزة. اعتماد جهاز سحب الطاقة السلبية كوسيلة استشفائية حديثة خاصة قبل وبعد المنافسات المحلية والعربية والدولية والمعسكرات التدريبية للاعبي ولاعبات المبارزة.إجراء دراسات مشابهة باستعمال وسائل استشفاء حديثة ( طبية وإلكترونية) وتأثيرها في خفض مؤشرات التعب الأخرى ولبقية الألعاب الرياضية. |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | شيماء رضا علي |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثير منهج تأهيلي باستخدام تمرينات اليوغا الفنية والمجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر ومرونة وقوة عضلات العمود |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  اشتمل الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته إذ احتوى على المقدمة التي تناولت الوسائل العلاجية الطبيعية وهي من الوسائل المهمة والآمنة التي بدأت أنظار العالم بالاتجاه إليها حاليا. ولهذه الأسباب ظهرت الحاجة إلى استخدام وسائل وتقنيات حديثة في العلاج الطبيعي، ومنها تمرينات (اليوغا) التي شهدها هذا العصر وتعد ثوره حقيقية وفريدة من نوعها عبر وضع أسس (اليوغا الفنية) كنوع جديد، ويتصف هذا النوع من اليوغا بالابتكار و الحركة والقوة ألتي تـؤثر في الجسم، في حين لم تؤثر أنواع أخرى من التمرينات فيه. وتناولت الباحثة نوعاً جديداً من التمارين التأهيلية ألا وهي تمرينات اليوغا الفنية واستخدام جهاز المجال المغناطيسي لتخفيف آلام أسفل الظهر الناتجة من الانزلاق الغضروفي القطني .وتلخصت مشكلة البحث:- أن أغلب البحوث التي تناولت آلام الظهر اقتصرت على جانب التمارين العلاجية باختلاف نوعية التمارين وتكرارها وشدتها من دون اقتراح برنامج تأهيلي متكامل يضم أجهزة علاج طبيعي، تعطى أثناء العلاج التأهيلي مكملة لبرامج التمارين العلاجية.لذا ارتأت الباحثة إلى إعداد منهج تأهيلي خاص باستخدام تمرينات اليوغا الفنية، قد يُستعمل لوحده أو يضاف إلى العلاجات الأخرى للإسراع في الوصول إلى درجة الشفاء الكامل بعد استعمال العلاج الفيزيائي والحصول على قوة ومرونة العمود الفقري، بالإضافة إلى قوة عضلات الظهر وسرعة جريان الدورة الدموية، مما يؤدي إلى سرعة استعادة الشفاء .أهداف البحث:-1- إعداد منهج تأهيلي باستخدام تمرينات اليوغا الفنية للمصابين لتخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة.2- معرفة مدى تأثير تمرينات اليوغا الفنية في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الأولى . 3- معرفة مدى تأثير المجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الثانية . 4- معرفة مدى تأثير تمرينات اليوغا الفنية والمجال المغناطيسي في تخفيف آلام أسفل الظهر المزمنة لمجموعة البحث الثالثة. وفرضت الباحثة أن :-1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث بين مجاميع البحث الثلاث .2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث بين مجاميع البحث الثلاث .أما مجالات البحث فكانت :-1- المجال البشري :عينة من المصابات بآلام أسفل الظهر الذين تتراوح أعمارهم ما بين (30-50) سنة وعددهم (18). 2- المجال ألزماني : 1/3/2013 إلى1/12/2013.3- المجال المكاني : مركز العلاج الطبيعي في صدر القناة.الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة تطرقت الباحثة في هذا الباب إلى أهم المواضيع النظرية الخاصة بموضوع البحث من تركيب العمود الفقري، وآلام أسفل الظهر والعلاج الطبيعي واليوغا الفنية.واشتمل هذا الباب أيضاً على أهم الدراسات السابقة مع تحليل الدراسات .الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية استعملت الباحثة المنهج التجريبي على عينة البحث المؤلفة من (18) مصاباً بآلام أسفل الظهر، واعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي ذي (نظام الضبط الحقيقي التجريبي) فكانت المجموعة التجريبية تتكون من (6) مصابين موزعة على ثلاث مجاميع. وأعدت الباحثة استمارات معرفة درجة الألم وعرضت على الخبراء في حقل الطب والعلاج إذ رشحت أهم المتغيرات ، كذلك تم اخذ (MRI) لتشخيص الإصابة من قبل الطبيب المختص . وأوضحت الباحثة أهمية التجربة الاستطلاعية وكيفية إجراء الاختبارات والقياسات ( القبلية والبعدية ) وآلية التمرينات المستخدمة، وبعد الحصول على النتائج بوبت وعولجت إحصائيا باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبةالباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتهاشمل الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية وللمتغيرات جميعها ونوقشت هذه النتائج بالأسلوب العلمي المستند إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث .الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصياتتضمن هذا الباب استنتاجات وتوصيات عديدة توصلت إليها الباحثة من خلال البحث، وكانت أهم الاستنتاجات والتوصيات .الاستنتاجات: إن التمرينات التأهيلية المعدة من قبل الباحثة باستخدام تمرينات (اليوغا) كان لها الفاعلية الكبيرة في تطوير المرونة والقوة ، وكان لها الأثر في تخفيف آلام أسفل الظهر.وأن استخدام الوسيلة العلاجية ( المجال المغناطيسي) كان له الدور الفاعل والكبير في تخفيف آلام أسفل الظهر. وأن استخدام ( المجال المغناطيسي) قبل أداء التمرينات التأهيلية كان له الدور في زيادة التدفق الدموي وتسخين المنطقة المصابة، وتخفيف الألم. مما سهل على المصاب التحرك وأداء التمرينات بحرية من دون الشعور بالألم .التوصيات: ضرورة التأكيد على استخدام التمارين التأهيلية (اليوغا) مع الوسيلة العلاجية (المجال المغناطيسي ) جنبا إلى جنب في جميع المستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي. والتنسيق مع الاتحاد العراقي للطب الرياضي لنشر تلك التمرينات التأهيلية المستخدمة وإيصالها إلى الاتحادات والأندية الرياضية للوقاية من الآم المنطقة القطنية. |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | ماجدة عبد الإله عبد الستار الحياني |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | المناخ التنظيمي وعلاقته في تحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية وفقاً لبعض المتغيرات  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | وقد اشتملت الاطروحة على خمسة أبواب: الباب الأول (التعريف بالبحث): تكمن أهمية البحث في : دراسة المناخ التنظيمي السائد بمجالاته المختلفة في المداراس الاعدادية ببغداد ودوره بتحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية بعدهم الشريحة المهمة التي تسهم في خلق شباب واعي فضلا عن معرفة دور المتغيرات الاخرى، ومنها :( الجنس/ مكان العمل / سنوات الخدمة ) في اختلاف آراء افراد العينة بخصوص متغيرات البحث الثلاثة(المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/الاداء الوظيفي)، مساهمة من قبل الباحثة، في معالجة بعض المشكلات الادارية التي قد تسهم في إشباع حاجات ورغبات المدرسين فضلا عن تهيأة الاوضاع الملائمة للاداء الفعال،كما تسعى الباحثة لزيادة المعرفة النظرية وإثراء المكتبة الرياضية بالدراسات المتعلقة بهذا المجال . مشكلة البحث : تلخصت مشكلة البحث بوجود إختلاف في آراء المدرسين برضاهم عن الوظيفة التي يعملون فيها، فضلا عن إختلاف مستوى أدائهم الوظيفي، وتعزو الباحثة احد هذه الاسباب - كونها ممارسة لمهنة التدريس- وفي المدارس الاعدادية التابعة لوزارة التربية - وجود إختلاف في المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الاعدادية ببغداد،إذ هنالك العديد من المدارس التي تفتقر الى المناخ التنظيمي الجيد،في حين ان البعض منها يتمتع بمناخ جيد، وهذا الاختلاف قد يسبب وجود إختلاف في الكفاءة، ومستوى العمل نتيجة لاختلاف في ألاحتياجات المتوفرة لتنفيذ الدرس بالصورة الصحيحة، ومن ثم إختلاف في مستوى الرضا لدى المدرسين، كما تعزو الباحثة سبب هذا الاختلاف الى أن كل من : (المناخ التنظيمي / الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) قد يتأثر بالعديد من المتغيرات، ومنها :( الجنس/ مكان العمل / سنوات الخدمة)،وعليه فقد ارتإت الباحثة إجراء هذه الدراسة لإغناء المكتبة الرياضية، فعلى الرغم من وجود الدراسات الاجنبية والعربية التي تناولت متغيرات البحث (المناخ التنظيمي / الرضا الوظيفي / الاداء الوظيفي ) اذ تناولت تلك الدراسات متغير او متغيرين فقط، الا أننا نلاحظ إفتقار مثل تلك الدراسات محلياً، كما انها لم تأخذ حيزاً من الاهتمام في المجال الرياضي .  يهدف البحث الى : 1- إعداد مقاييس ( المناخ التنظيمي/ الرضاالوظيفي/ الاداء الوظيفي) لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد .2- التعرف الى المناخ التنظيمي السائد والرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد 3- التعرف الى علاقة المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية في بغداد بتحقيق  الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضة . 4- التعرف الى الفروق في متغيرات الدراسة : (المناخ التنظيمي/الرضا الوظيفي/الاداء الوظيفي) على وفق المتغيرات الاتية :( الجنس/ مكان العمل/ سنوات الخدمة ) . فرضا البحث: 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية ببغداد وتحقيق الرضا والاداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية . 2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة : ( المناخ التنظيمي/ الرضا الوظيفي/الاداء الوظيفي)على وفق المتغيرات الاتية:(الجنس/ مكان العمل/ سنوات الخدمة). الباب الثاني : ( الدراسات النظرية والمشابهة ): احتوى هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة، فقد تم التطرق الى المناخ التنظيمي وأهميته، والخصائص والعوامل المؤثرة فيه، ومناهجه لقياس المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي وأهميته وأبعاده، والعوامل المؤثرة فيه وقياسه، والاداء الوظيفي وأهميته وعناصره ومحدداته، وعملية تقييم الاداء الوظيفي، فضلا عن درس التربية الرياضية والنشاط المدرسي، وعمل مدرسي التربية الرياضية، فضلا عن الدراسات المشابهة .  الباب الثالث :(منهجية البحث وإجراءاته الميدانية): استخدمت الباحثة (المنهج الوصفي) بالإسلوب المسحي لملائمتة طبيعة الدراسة وتم تحديد مجتمع الدراسة من مدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية ببغداد اذ تم إختيارهم بالطريقة العمدية ولكلا الجنسين : ( ذكور / أناث )، والبالغ عددهم (457) مدرس ومدرسه تربية رياضية للعام الدراسي ( 2012 / 2013 ) ، موزعين على (212) مدرسة تابعة الى(ست) مديريات تربية، وهي:( الكرخ الاولى/الكرخ الثانية/ الكرخ الثالثة/ الرصافة الاولى/الرصافة الثانية/الرصافة الثالثة) لتمثل مجتمع الاصل،وقد تم إستبعاد (133) مدرس ومدرسه،وعليه فقد بلغ المجموع النهائي لعينة الدراسة (التجربة الرئيسه) هو(324) مدرس ومدرسه، وبنسبة مئوية بلغت (70.897%) من المجتمع الاصل.وقد تم توزيع الاستبانة الخاصة لمدرسي التربية الرياضية التي تم إعدادها والمكونه من المقاييس الثلاثة:(المناخ التنظيمي/الرضا الوظيفي/الاداء الوظيفي) بعد عرضها على الخبراء والمختصين من أجل إيجاد الصلاحية،وتم معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية(النظام الاحصائيspss).  الباب الرابع :(عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها): لقد ضم هذا الباب في طياته عرضاً وتحليلاً ومناقشة لنتائج المقاييس الثلاثة : (المناخ التنظيمي/ والرضا الوظيفي/ والاداء الوظيفي)، وقد عرضت النتائج في الجداول لتوضيح الغرض، وتسهيل عملية المقارنة . الباب الخامس : (الاستنتاجات والتوصيات): ضمن ما عرض من نتائج ، فقد تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات الآتية: 1. ضعف المناخ التنظيمي السائد في المدارس الاعدادية ببغداد .
2. هناك اداء وظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس الاعدادية .
3. ظهور علاقة أيجابية بين مقاييس الدراسة الثلاثة :( المناخ التنظيمي/الرضا الوظيفي/ الاداء الوظيفي) .

أهم التوصيات : 1- ضرورة أن تهتم وزارة التربية في المناخ التنظيمي وجميع مجالاته وعناصره الاهتمام الكبير لما له من تأثير في رضا المدرسين داخل المدرسة . 2- ضرورة إجراء تقييم للبنى التحتية للمؤسسات التابعة لمديريات التربية من قبل(وزارة التربية) من أجل الوقوف تجاه النواحي السلبية ومعالجتها وتعزيز النواحي الايجابية .3-اجراء دراسات أخرى للتعرف الى المناخ التنظيمي بتحقيق الرضا والاداء الوظيفي ليس لمدرسي (التربية الرياضية) فقط، وأنما لجميع المدرسين والاختصاصات الموجودة في المدرسة . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي | عذراء عبدالاله عبدالستارالحياني |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة | الدكتوراه |
| عنوان الرسالة | تأثير التدريب الفتري بإسلوبي (المتدرج والمتقطع) في تطويربعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي الكرة الطائرة بإعمار(16- 18) سنة |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي | تضمنت الاطروحة خمسة ابواب هي : الباب الاول : التعريف بالبحث :  اشتمل الباب الاول على مقدمة البحث واهميته والتي تم التطرق عن طريقها الى تدريب اللاعبين بإستخدام اسلوبي ( المتدرج والمتقطع ) ومدى تأثيرهما في اجهزة الجسم ، وخاصة الجهاز الهرموني إذ أن الطريق الى تحقيق الانجاز يكمن في الوصول الى اعلى المستويات باستخدام اساليب تدريبية حديثة ، والتي يمكن عن طريقها احداث تأثيرات ايجابية في الاداء ؛ ولذلك فإن الهدف من التدريب هو اعداد اللاعب عن طريق تكامل النواحي البدنية والوظيفية للوصول الى الاداء المهاري الدقيق فـ للقدرات البدنية اهمية بالغة في تقدم وتطور مستوى أداء الرياضي ، وتكيف الجسم للاحمال البدنية العالية في أثناء التدريب مع الاقتصاد في بذل الجهد . لذا يجب على المدربين والمختصين في لعبة الكرة الطائرة الاهتمام بإعداد لاعبيهم من النواحي كافة ، وكذلك الاهتمام في تطويرالجانبيـن البدنـــي والوظيفــــي لكل لاعب ليكون القاعدة الاساسية والمهمة لأداء جميع المهارات الأساسية ، وتنفيذ الخطط بشكل جيد.  فالتغيرات المستمرة في هذة اللعبة فضلا عن التغيرات السريعة في الدفاع والهجوم التي تتطلب مستوى عالي من القوة والسرعة والمطاولة واشغال اللاعب اكثر من مركز لذا فان ذلك يتطلب اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالي المستوى ليتحملوا الجهد العالي وليتمكنوا من الاحتفاظ بكفاءتهم البدنية والوظيفية .  وهنا تظهرأهمية القدرات البدنية ، والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي بعدها احدى اهم العوامل الضرورية والمؤثرة في مستوى اداء اللاعبين في اثناء المباراة . اما مشكلة البحث فتتلخص بـ : وجود ضعف في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين وبالاخص فرق الشباب بالكرة الطائرة ، اذ تعتقد الباحثة إن استخدام مثل هذه الاسلوبين تؤدي الى تطويربعض المتغيرات البدنية والوظيفية بشكل عام .اما اهداف البحث فقد اشتملت على : - اعداد منهجيين تدريبيين للتدريب الفتري بإسلوبي (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي الكرة الطائرة باعمار (16 – 18 ) سنة .- التعرف الى تاثيرالتدريب الفتري بإسلوبي (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة باعمار (16 – 18 ) سنة .- التعرف الى الفروق بين اسلوبي التدريب الفتري (المتدرج والمتقطع) في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة باعمار (16 – 18 ) سنة .- التعرف الى نسبة التطور لبعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبي الكرة الطائرة باعمار (16 – 18 ) سنة . اما فروض البحث فقد تجلت بالآتي : - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين ( المتدرج والمتقطع ) .- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث لبعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولكلا المجموعتين التجريبيتين للاسلوبين ( المتدرج والمتقطع ) .- هناك نسبة في تطور بعض المنغيرات البدنية والوظيفية للاعبي الكرة الطائرة ولكلا المجموعتي التجريبيتن للاسلوبين (المتدرج والمتقطع ) .الباب الثاني .... الدراسات النظرية والدراسات المشابهة : احتوى هذا الباب على عدة محاور تتعلق بموضوع الدراسة فقد تم التطرق الى  التدريب الفتري واسلوبي المتدرج والمتقطع ، والى القدرات البدنية والوظيفية بالكرة الطائرة ، ثم تناولت الباحثة عدد من الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث .الباب الثالث ... منهجية البحث واجراءاته الميدانية : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، اذ تكونت العينة من (12) لاعباً من المركزالتخصصي بأعمار ( 16 - 18) سنة ، واستغرق تطبيق المنهج التدريبي لمدة( 8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية كاملةً (120) دقيقة استخدمت الباحثة القسم الرئيسي فقط الذي استغرق (90 ) دقيقية . واحتوى هذا الباب وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث والاختبارات البدنية والوظيفية ، فضلاعن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة ، واستخدام الوسائل الاحصائية التي تمكن الباحثة من معرفة الفروق بين المجموعتين . الباب الرابع ... عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : تم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والوظيفية المتعلقة بمتغيرات البحث القبلية والبعدية للعينة وقد عرضت النتائج في جداول الغرض منها ملاحظة الفروق وتسهيل عملية المقارنة . الباب الخامس ... الاستنتاجات والتوصيات ضمن ماعرض من نتائج فقد تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : 1- المنهجين التدريبيين المعدين باستخدام تمارين بدنية متنوعة له أثار ايجابيه في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى افراد عينه ألمجموعتين التجريبيتين بالاسلوبين ( المتدرج والمتقطع ) . 2- ظهرت نسبة تطورفي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية ولكلا المجموعتين التجريبيتيين للاسلوبين (المتدرج والمتقطع) . 3- ان استخدام الاسلوبين المتدرج والمتقطع وفق طريقة التدريب المرتفع الشدة له اهمية كبيرة في تحقيق الاهداف المرجوة من الوحدة التدريبية الا وهي الوصول الى اعلى المستويات وتحقيق المراكز المتقدمة في البطولات كافة . |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الجامعة | بغداد |
| اسم الكلية | التربية الرياضية للبنات |
| الاسم الثلاثي |  |
| البريد الالكتروني | لايوجد |
| المهنة | مدرسة  |
| نوع الدراسة |  |
| عنوان الرسالة |  |
| السنة | 2014 |
| الملخص العربي |  |